

Урок Физической Культуры в начальных классах
Подготовлена учителем физической культуры
МБОУ средняя шк №2
Мацулёвой А. И.



Физкультура в начальной школе, как правило продолжает дело дошкольных учреждений, готовя детей к более высоким нагрузкам, обычно в виде игр



Общая направленность физической культуры в начальных классах

Развивает выносливость, ловкость, силу рук и ног, координацию движений, навыки участия в командных играх



Особенность

Физкультура в начальных классах имеет индивидуальный подход к школьникам, с учетом индивидуальных психологических и физических особенностей организма ребенка



Правильное дыхание детей

Проводимые комплексы упражнений для отработки навыков правильного дыхания, развивают выносливость, увеличивают жизненный объем легких



Развитие умения спортивной ходьбы и бега

Специально разработанные упражнения повышают общую выносливость, скоростную выносливость, скорость, а так же улучшают общий уровень здоровья детей



Бег с препятствиями

Навыки бега с условными препятствиями развивают координационные навыки



Начальные навыки прыжков в длину

Курс упражнений на развитие силы ног, укрепление коленного сустава, и улучшение координационных способностей



Упражнения на координацию и ловля мяча

Специальные упражнения
направленные на развитие силы рук
и меткости



Метание мяча

Специальные упражнения
направленные на развитие
плечевого пояса, силы рук и
меткости



Элементы спортивно-командных игр

Присутствие коллективных спортивных игр развивает качества работы в коллективе, общения среди сверстников, координации в пространстве



Обучению плаванию

Развитие специальных навыков плавания, упражнение на укрепление рук, ног, спины и плечевого пояса



Вооружение учеников знаниями по гигиене, о правилах закаливания

В начальных классах ученики должны иметь представление о правильном двигательном режиме, осознавать значение утренней гигиенической гимнастики, физической культуры, активного отдыха во внеурочное время, знать, какая одежда и обувь нужны для занятий физическими упражнениями, следить за правильностью осанки, знать правила закаливания.



Формирование интереса и привычки к занятиям физкультурой

В начальных классах ученики должны иметь представление о правильном двигательном режиме, осознавать значение утренней гимнастики, физической культуры, активного отдыха во внеурочное время, следить за правильностью осанки



Основной проблемой физической культуры в начальной школе повсеместно отмечается как низкая двигательная активность и отсутствие желания занятия физкультурой



Особое внимание уделяется здоровью школьников

Ведется оценка состояния здоровья,
уровня физической реком^{ен}дуют
определенные виды физических
упражнений, величину нагрузки



Подведение итогов

Специфика воспитания младших школьников обусловлена их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями. В младшем школьном возрасте ведущий вид деятельности - это игра, поэтому уроки по физическому воспитанию необходимо планировать с учетом этой очень важной особенности.

